07.01.2022

SEXUALITÄT

»Penis-Vaginal-Sex, Masturbation, Oralsex – ist alles seltener«

Weltweit haben Menschen weniger Sex, egal ob sie Teenager oder 40-Jährige sind. Inwiefern der Trend zum »Rough Sex« ein Grund sein könnte, was noch denkbar ist und wie sich die Coronapandemie auf Beziehungen auswirkte, erklären zwei Sexualforscherinnen im Interview.

von Emily Willingham



© ALEKSANDARNAKIC / GETTY IMAGES / ISTOCK (AUSSCHNITT)

EXKLUSIVE ÜBERSETZUNG AUS SCIENTIFIC AMERICAN

Menschen haben dieser Tage weniger Sex als noch vor einigen Jahren. Mit sich selbst oder mit anderen. Und unabhängig vom Alter. Darauf deutet auch eine Studie aus den USA hin, die am 19. November 2021 im Magazin »Archives of Sexual Behavior« veröffentlicht wurde. Demnach stieg

etwa zwischen 2009 und 2018 der Anteil der Jugendlichen, die angaben, weder allein noch mit Partnern sexuell aktiv zu sein, von 28,8 Prozent auf 44,2 Prozent bei jungen Männern und von 49,5 Prozent auf 74 Prozent bei jungen Frauen.

Warum das so ist, haben die Studienautorinnen zwar nicht untersucht. Doch ihre langjährigen Erfahrungen als Sexualpädagoginnen und -forscherinnen erlauben es zwei von ihnen, im Interview genauer zu erörtern, welche Faktoren diese Veränderungen erklären könnten. Debby Herbenick, Erstautorin der Studie, und Tsung-chieh (Jane) Fu, Mitautorin, sprechen unter anderem darüber, inwiefern asexuelle Identität und »Rough Sex« sich darauf auswirken, wie oft Menschen Sex haben. Auch erklären sie, wie Bezugspersonen Kindern in ihrer gesunden Sexualentwicklung helfen können und wie die Coronapandemie das Sexualverhalten beeinflusst hat.

»Scientific American«: Von Untersuchungen aus anderen Teilen der Welt ist bereits bekannt, dass Menschen in Partnerschaften weniger Sex haben. Was tragen Ihre jüngsten Ergebnisse zu dieser Erkenntnis Neues bei?

Debby Herbenick: Sie erweitern die Forschung, weil Jane [Fu] und das Team das Sexualverhalten differenziert betrachtet haben. Wir untersuchten Penis-Vaginal-Sex, Masturbation in der Partnerschaft sowie Oralsex und Oralverkehr – alles findet seltener statt. Zudem haben wir Jugendliche einbezogen. Auffällig ist, dass sich weniger von ihnen selbst befriedigen. Diesem Thema sollte viel mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden.

Wie lässt sich der Rückgang bei jungen Menschen erklären?

Tsung-chieh (Jane) Fu: Wir brauchen mehr Studien, um die Gründe herauszufinden. Aber für junge Menschen ersetzen zum Beispiel Computerspiele, die zunehmende Nutzung sozialer Medien und Videospiele diese Zeit.

> »Für viele Menschen ist Würgen beim Sex einvernehmlich und erwünscht, aber für viele auch beängstigend, selbst wenn sie lernen, es zu genießen oder es zu wollen«
>
> (Debby Herbenick, Sexualpädagogin)

Herbenick: Wir gehen davon aus, dass es mehr als eine Erklärung oder einen Grund gibt. Je nach Altersgruppe, Partnerschaftsstatus und Geschlecht dürfte es sich unterscheiden. Man braucht die einzelnen Faktoren nicht, um den Großteil zu erklären, aber jeder dieser Faktoren könnte für ein oder zwei Prozentpunkte sorgen.

Inwiefern ist es womöglich relevant, dass immer mehr Menschen ihre Asexualität ausleben?

Herbenick: Warum sich mehr Menschen als asexuell bezeichnen, ist nicht bekannt. Aber ich denke, mehr Menschen dürften sich bewusst sein, dass es sich um eine gültige Identität handelt. Als ich 2003 begann, Sexualität zu unterrichten, hatte ich regelmäßig einen Schüler in meiner Klasse, der sich als asexuell identifizieren konnte. Jetzt habe ich drei oder vier. Das ist beeindruckend. Es ist toll, dass junge Menschen so viele Möglichkeiten kennen, ihre Gefühle in Worte zu fassen. Für viele von ihnen ist es in Ordnung, wenn sie sich gegen Sex entscheiden.

In Ihrem Artikel erwähnen Sie, dass die Zunahme von »Rough Sex« möglicherweise zu dem Trend beiträgt. Können Sie erläutern, was Sie damit meinen?

Herbenick: Vor allem bei den 18- bis 29-Jährigen hat das zugenommen, was viele Menschen als »raues Sexualverhalten« bezeichnen. Begrenzte Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass es sich dabei früher um das handelte, was ich als ziemlich banalen rauen Sex bezeichnen würde: an den Haaren ziehen, ein bisschen Prügel.

Was wir jetzt in Studien mit Tausenden von zufällig ausgewählten Collegestudenten sehen, ist das Würgen oder Würgen, beim Sex. Dieses Verhalten scheint bei Studenten im Collegealter in der Mehrheit zu sein. Für viele Menschen ist es einvernehmlich und erwünscht, für viele aber auch beängstigend, selbst wenn sie lernen, es zu genießen oder es zu wollen. Das ist ein wichtiger Forschungsschwerpunkt unseres Teams: zu verstehen, wie sie sich fühlen, welche gesundheitlichen Risiken bestehen und wie das in die allgemeine sexuelle Landschaft passt.

Fu: Wir haben festgestellt, dass sich diese Verhaltensweisen geändert haben. Wir wissen nicht, inwieweit das einige Menschen dazu bringt, sich zu entscheiden; aber wir wissen, dass manche Menschen Angst haben und nicht wissen, was sie von dem halten sollen, was ihnen präsentiert wird; insbesondere junge Erwachsene. Wir sehen zahlreiche geschlechtsspezifische Auswirkungen bei einer Vielzahl von Verhaltensweisen für diverse nicht heterosexuelle Identitäten. Bisexuelle Frauen sind beispielsweise viel häufiger von diesen aggressiven Verhaltensweisen betroffen.

> »Wir haben einen gewissen Anstieg bei der Nutzung von Sexspielzeug festgestellt«
>
> (Debby Herbenick)

Herbenick: Wir haben versucht, das zu entwirren, weil aus unserer Forschung nicht klar hervorgeht, wie oft die Praktiken erwünscht und angenehm oder unerwünscht sind, weil bisexuelle Frauen auch häufiger über sexuelle Viktimisierung berichten.

Wahrscheinlich gebe es mehrere Gründe dafür, dass sich die sexuelle Ausdrucksweise der Menschen verändert hat, schreiben Sie weiter …

Herbenick: In Studien aus aller Welt wurden unterschiedliche Erklärungen vorgeschlagen, zum Beispiel der wirtschaftliche Status. Ein niedrigeres Einkommen wird mit einem stärkeren Rückgang in Verbindung gebracht. Eine Studie untersuchte die Nutzung von Computerspielen unter jungen Menschen als mögliche Erklärung. Einige Leute haben den Rückgang des Alkoholkonsums verfolgt, und wir wissen, dass Alkoholkonsum mit Enthemmung verbunden sein kann. Wir haben einen gewissen Anstieg bei der Nutzung von Sexspielzeug festgestellt – nach dem, was wir untersucht haben, keine massive Zunahme. Ich erwarte nicht, dass es die Erklärung dafür ist.

Was möchten Sie Menschen raten, die Ihr Interview lesen und sich fragen: »Was soll ich mit diesen Informationen anfangen?« – Vielleicht aus der eigenen Perspektive, der ihres Partners oder ihrer Partner oder in Gesprächen mit den Kindern?

> »Wie fühle ich mich mit meinem Sexualleben? Wie fühlt sich mein Partner? Fragen Sie!«
>
> (Debby Herbenick)

Fu: Für Eltern wäre es großartig, mit ihren Kindern offene Gespräche über Sex zu führen. Vor allem mit Teenagern. Sex der vergangenen Jahre sieht ganz anders aus als früher, sei es durch das Aufkommen neuer Technologien oder neuer sexueller Verhaltensweisen. Wir hoffen, dass Eltern ihre Kinder anleiten können, nicht nur, um sie vor den Risiken verschiedener sexueller Verhaltensweisen zu warnen, sondern auch, um ihnen beizubringen, wie man sinnvolle Beziehungen und schließlich befriedigenden und lustvollen Sex haben kann.

Herbenick: Für viele von uns lohnt es sich, ein paar Fragen zu stellen: Wie fühle ich mich mit meinem Sexualleben? Wie fühlt sich mein Partner? Fragen Sie ihn! Manche Menschen schauen sich um und haben das Gefühl, dass die sexuellen Interaktionen, die sie haben, angenehm, verbindend und freudvoll sind und für sie ein befriedigendes Sexualleben darstellen. Andere sehen sich vielleicht um und sagen: »Weißt du, vor 10 bis 15 Jahren, als wir noch nicht so viele lustige Sendungen im Fernsehen sehen konnten, haben wir viel weniger ferngesehen und hatten dafür häufiger Sex. Ich frage mich, wie wir öfter Sex haben könnten?«

Wie überschneidet sich sexuelle Aktivität mit oder ohne Partner mit anderen Aspekten der Gesundheit? Und wie sieht »sexuelle Gesundheit« aus?

Herbenick: Sexualität ist ein bedeutender Teil des Lebens. Zu verstehen, was sich ändert, ist wichtig, um zu verstehen, was sich in der menschlichen Erfahrung verändert. Wir wissen, dass sexuelle Aktivität den Menschen helfen kann, sich zu entspannen, einzuschlafen, Stress abzubauen, sich intim und verbunden zu fühlen und dadurch ihre Beziehungen zu verbessern. Sie kann sogar dazu beitragen, ihr Immunsystem zu stärken.

Sex kann aber auch einfach nur Spaß machen und Freude bereiten – eine Möglichkeit, sich auf verletzliche Weise auszudrücken. Sexuelle Gesundheit ist ein multidimensionales Phänomen, bei dem es nicht nur um das Vorhandensein oder Nichtvorhandensein von Infektionen oder Krankheiten geht, sondern auch um das Potenzial für Vergnügen, den Zugang zu korrekten Informationen über Sexualität, körperliche Autonomie und die Möglichkeit, sexuelle Erfahrungen zu machen, die frei von Gewalt oder Zwang sind.

> »Quarantäne, soziale Distanzierung, finanzielle Schwierigkeiten, Arbeit von zu Hause aus – all das kann zu Spannungen in der Beziehung führen«
>
> (Tsung-chieh Fu, Sexualforscherin)

Welche Auswirkungen auf diese Verhaltensweisen sehen Sie bereits oder erwarten Sie von der Pandemie, die in Ihrer Studie noch nicht erfasst wurde?

Fu: Die Dinge verändern sich stark, wenn Menschen zu Hause sind. Die Möglichkeit, von zu Hause aus zu arbeiten, hat dazu geführt, dass einige Partner, die eine Fernbeziehung führen, mehr Zeit miteinander verbringen oder sogar zusammenleben können. Aber für Partner, die nicht zusammenleben und nicht die Möglichkeit haben, von zu Hause aus zu arbeiten, können Schwierigkeiten beim Reisen zu noch weniger gemeinsamer Zeit führen.

Für diejenigen, die mit ihrem Partner zusammenleben, führt mehr gemeinsam verbrachte Zeit zu Hause nicht unbedingt zu mehr und befriedigenderem oder lustvollerem Sex. Quarantäne, soziale Distanzierung, finanzielle Schwierigkeiten, Arbeit von zu Hause aus – all das kann zu Spannungen in der Beziehung führen. Der Verlust oder die Instabilität der Kinderbetreuung auf Grund der Pandemie kann das Sexualleben derjenigen einschränken, die Eltern sind.

Herbenick: Sicherlich haben Menschen, die nicht mit einem Partner zusammenleben, in den vergangenen zwei Jahren mehr Einschränkungen beim Sex in der Partnerschaft erfahren als andere. Wobei sich dies seit den Impfungen und Auffrischungsimpfungen etwas entspannt haben dürfte. Aber unser Sexualleben spielt sich nicht in einem Vakuum ab, es gibt also zahllose Faktoren.

Die vergangenen zwei Jahre haben auch viel Trauer für Menschen gebracht, die Familienmitglieder durch Covid verloren haben. Zahlreiche Menschen haben mit einer langwierigen Covid-Erkrankung und damit verbundenen gesundheitlichen Problemen, Arbeitsplatzverlust und finanziellen Belastungen zu kämpfen. Und mehr Menschen aller Altersgruppen haben seit der Pandemie mit Angstzuständen und Depressionen zu kämpfen. All das hat ebenfalls Auswirkungen auf das sexuelle Interesse und den Sexualtrieb.

Es handelt sich um eine bearbeitete Abschrift des Interviews, das zur besseren Lesbarkeit für die deutsche Fassung angepasst worden ist.

Emily Willingham
Die US-amerikanische Journalistin und Wissenschaftlerin schreibt vor allem über Neurowissenschaften, Genetik, Gesundheit und Medizin.